正念禅修方法

沙达马然希西亚多、班迪达西亚多



庆安正念推广中心



目录

毗婆舍那实修教学



沙达马然希西亚多

(Saddhammaraṃsi Sayādaw U Kuṇḍalābhivaṃsa, 1921-2011)



作者序

在修习毗婆舍那〔即内观〕[1]的禅修者之中，尚未体证「法」(dhamma)[2]的禅修者，会希望迅速地获得体证；已体证「法」的禅修者，则会想在「法」上迅速地更进一步，希望能捷疾地亲证「圣法」(ariya dhamma)。如此，这些想迅速体证「法」、想在「法」上迅速获得进展，并快速亲证「圣法」的禅修者，必须先聆听「实修教学」，以便在修习毗婆舍那之时，能够完整地依循这些教导。禅修者必须能聆听、学习这些教导，如此方能达成「证法」的目的。

只是口头诵念，并不是毗婆舍那修行；仅

---

[1] 本書中，括弧“〔 〕”，表示中譯者的補充。

[2] 中譯按：此處的「法」，應是指「毗婆舍那智」或稱「觀智」；相對於「聖法」——即「道智、果智」。

凭借身体的精进，也不足以修习毗婆舍那。毗婆舍那修行，乃关乎我们的「心」。

因此，清楚明了下列几点，是极关紧要的事：

(1) 如何让心准确地直接落在禅修所缘上。
(2) 如何训练我们的心，不让它游移到外在的所缘。
(3) 如何以恰当的观照与标记，训练我们的心，使它能长时间保持不散乱的状态。

为了做到这些，禅修者应仔细阅读、学习、听闻且谨记这「实修教学」。因此，我建议所有希望有效率地修习毗婆舍那的人们，应好好地阅读、学习这「实修教学」。

沙达马然希西亚多
Saddhammaraṃsi Sayādaw

 

毗婆舍那实修教学[1]

沙达马然希西亚多 着

(以下的内容，是沙达马然希西亚多，对初到「沙达马然希禅修中心」学习毗婆舍那的禅修者，所做的毗婆舍那禅修入门开示。)

在修习毗婆舍那的禅修者之中，尚未体证「法」的禅修者，会希望迅速地获得体证；已体证「法」的禅修者，则会想在「法」上迅速地进步，希望能快速地亲证「圣法」。如此，为了快速地证「法」，也为了在「法」上快速进步，以便能快速地亲证「圣法」，

1 中譯本由溫宗堃、何孟玲翻譯自沙達馬然希西亞多原著，加拿大凱瑪南荻(Daw Khemānandi)英譯，「佛陀教法禪修中心」(Buddha Sāsana Yeiktha)於一九九九年出版流通的 *Practical/Working Instructions on Vipassana Meditation*。

你们应以最大的恭敬心与注意力，聆听下列关于「毗婆舍那修行」的开示。

综言之，此说明「修习毗婆舍那时应如何进行观照」的「实修教学」，共含三个部分：

(1) 坐禅时的观照与标记

(2) 行禅时的观照与标记

(3) 一般活动的观照与标记



壹．坐禅时的观照与标记

§ 1.1 观照腹部起伏

我将先说明坐禅时如何观照。要练习禅修之时，首先，你要找一个安静的地方，然后选择一个能让你坐得较久的舒适坐姿。你可以跪坐[7]，或是盘腿坐。坐定之后，让背部与头部保持挺直，但不僵硬。接着，闭上眼睛，将注意力放在你的腹部。

当你吸气时，腹部会逐渐上升、膨胀。你必须贴近以紧密的注意力观察这腹部上升的过程，然后在心中标记「上」，并且，让你的心能够从腹部上升的开始一直到结束，都对准这上升的过程，而不游移到其它地方。

当你呼气时，腹部会逐渐下降、收缩。你必须贴近以紧密的注意力、精准地观察这腹部下降的过程，然后在心中标记「下」，并且让你的心，能够从下降的开始一直到结束，都对准这下降的过程，而不游移到其它地方。

§1.1.1 概念法与真实法

在观照、标记腹部的起伏时，你应该尽可能地不去注意腹部的形态、外形。当你吸气时，腹部内部会产生某种张力与推力，你必须密集地贴近观照并做标记，以便尽可能地感觉或觉知那发生在腹部内的「紧」(tension)与「推」(pushing)。腹部的形态、外形，仅是「概念法」(paññatti)。毗婆舍那修行，并不是为了了知「概念法」，而是为了了知「真实法」(paramattha)。发生于腹内

 

的「推」(pushing)、「紧」(tension)、「压」(pressure)等等的现象，才是「真实法」。你必须贴近且准确地观照并做标记，如此才能够了知「真实法」。

当呼气时，你也应谨慎地观照并做标记。除了应尽可能地不去注意腹部的形态、外形之外，你还必须密集且准确地观照并做标记，尽可能地去了知那渐进、缓慢的「移动」、「振动」，及「收缩」的现象。[8]

§1.1.2 所缘的增减

如果你觉得，观照、标记「上、下」两个所缘，尚不能让心保持宁静，你可以再增加一个所缘，观照、标记：「上、下、触」。

在观照、标记「触」的时候，你应该尽可能地不去注意身体的形态、外形。你必须

贴近且紧密地观照由于接触所产生的「硬」(hardness)与「紧」(tension)的现象，并予以标记。

如果仅依这三个所缘，你的心仍然无法专注，容易散乱，那么你可以再增加一个所缘，依四个所缘来观照、标记：「上、下、坐、触」。

当你观照并标记「坐」时，你必须将上半身视为一个整体，加以紧密地观照、标记，以便尽可能地了知身体「挺直」(stiffness)与「紧」(tension)的现象。你应尽量不去注意头、身体、手、脚的形态、外形。必须用心观照的，是那由于「风」的支持力所产生的「紧」(tension)与「压」(pressure)　的现象，然后标记「坐」。这个「风」，则是由「想坐着」的动机所引发的。

 

当你以四个所缘做观照、标记「上、下、坐、触」时，你的心通常能够变得宁静。如果你发现观照、标记「上、下、坐、触」四个所缘，对你有帮助，那么你就可以继续如此观照下去。但是，如果发现这样观照、标记四个所缘，会让你的心变得紧绷、担心，以至无法好好地专注，那么你可以仅以三个所缘来观照、标记「上、下、触」。如果你发现依三个所缘所做的观照，仍然对你没有帮助，反而令你感到紧绷、担忧，那么，你可以仅观照、标记两个所缘[9]：「上、下」。主要的目的是，要让心平静下来，并培养出定力。

§1.1.3 观照妄想

作为初学者，在观照「上、下、坐、触」

时，你的心可能会四处游移，譬如，想到佛塔、寺院、商店、住家等等。当你的心如此散乱时，你必须令观照心去观照那散乱的心，并标记：「分心」、「乱想」或「计划」等等。

当你的「定」(samādhi)与「智」(ñāṇa)变得更有力时，你会发现，在你观照、标记「分心」、「乱想」或「计划」等之时，散乱心便消逝不见。持续这样地观照、标记，你将能亲身体验到，散乱心在四、五个观照之后便消失不见。

其后，若你的「定」、「智」更为进步，并达至所谓的「坏灭智」(bhaṅgañāṇa)之时，在你观察、标记「分心」、「乱想」或「计划」的时候，你会发现那「想」或「计划」随着每一次的观照与标记而消逝不见。你会亲身

 

体验到这些。

§1.1.4 洞见三共相

当你的「定」与「智」变得真正强而有力时，若你观照、标记「想」或「计划」，你不仅会见到这些「想」消失，也会见到那观照「想」的「能观之心」也消失。如此，你将了悟：不仅念头、妄想、计划的心不是恒常的，就连能观照的心也不是恒常的，它们全都是「无常的」(anicca)。

禅修者也会了悟到，如此一连串快速而急促的生、灭[10]，像是一种折磨，或者说是「苦」(dukkha)。如何才能免除这些如折磨般的苦、不断生灭的苦呢？完全没有办法免除这种苦。这种生、灭与苦，有其自己的规律。它们不受控制，是「无我的」(anatta)。

如此，禅修者便了悟、洞察到「无常」(anica)、「苦」(dukkha)、「无我」(anatta)的真理。

§ 1.2 三种观痛的方式

就初学者而言，持续观照、标记「上、下、坐、触」，大约半小时或四十五分钟之后，你将发现你的四肢开始隐隐作痛，或感到刺痛等不舒服的感觉。当这类感觉生起时，你必须将观照的所缘改为这些疼痛的「苦受」(dukkha vedanā)。

对于这类的疼痛、苦受，有三种观察的方式：

(1)第一种是，为了让疼痛消失，才观察疼痛。

(2)第二种是，带着与疼痛决战的敌对

 

心态，下定决心观察疼痛，想要在这一坐之中或这一天之内彻底去除疼痛。

(3)第三种是，纯粹为了洞察疼痛的真实本质而观察疼痛。

第一种想要让疼痛消失而观察疼痛的方式，表示禅修者实际上贪着无疼痛的快乐，意味着禅修者当下对乐受有所贪爱(lobha)。禅修本是为了去除我们的「贪」，但是现在禅修者的观照却夹杂着「贪」。由于这个「贪」，禅修者将要花很长的时间方能体证「法」，方能在「法」上更加进步。[11]这就是为什么禅修者不应该以第一种方式来观照的原因。

在第二种方式，禅修者带着与疼痛决战的敌对态度，下定决心要在一坐之中或一天

之内彻底去除疼痛。这敌对的态度，表示其中带有「瞋」(dosa)心所与「忧」(domanassa)心所。换句话说，这决心夹杂着「瞋」与「忧」，而这意味着，他的观照其实也有瞋与忧间杂其中。因为如此，禅修者得要花很长的时间才能体证「法」，才能在「法」上更加进步。这就是为什么禅修者也不应该以第二种方式进行观照的原因。

在第三种方式，观察疼痛只是为了要了知疼痛的真实本质。这才是正确的观照方式。禅修者唯有在了知疼痛的真实本质之后，他才能见到疼痛的生(udaya)、灭(vaya)。

§ 1.2.1 观痛的技巧与过程

禅修者观察疼痛时，必须要能了知疼痛的本质。当疼痛出现时，禅修者的身、心通



常容易随着疼痛的增强而变得紧绷。但是，他应该试着不让自己变得这样绷紧，应该试着让身、心放松。禅修者也容易变得担心：「是否这一整支香或一整个小时，都得忍受这个痛！」无论如何，禅修者应小心避免有这样的担忧。

你应该让自己保持平静，抱持如此的态度：「疼痛随它自己的意向来、去；我的责任只是对疼痛保持观照」。你也应该抱持「我应忍耐疼痛」的态度。面对疼痛时，最重要的，就是学习忍耐。(缅甸的)谚语：「忍耐导致涅盘」，是修念处禅修时最有用的格言。

决定自己将忍耐之后，应注意让心保持宁静、放松，别让[12]身、心变得紧绷。保持身、心放松。然后，你必须将心直接对准疼痛。

接着，你应试着贴近且密集地观照疼痛，以便了知疼痛的强度与范围——它有多痛？哪个地方的痛最剧烈——是在皮肤、肌肉、骨头或是骨髓？如此贴近且密集地观照之后，你才视疼痛的类型来作标记：「痛」、「刺痛」等等。

接下来的观照，也必须紧密而准确地观照着疼痛的范围与强度，并依情况为每个疼痛做适当的标记。对疼痛的观照与标记，必须精确、有穿透力，绝不能仅止于肤浅地观照、只是机械化地快速标记「痛、痛」、「刺痛、刺痛」。你的观照与标记，必须准确而密集。当你如此准确而密集地观照时，你将清楚地体验到，在四或五个观照与标记之后，原本的疼痛会变得愈加剧烈。

当痛达至极点时，它会自行减弱、缓和，

 

此时，你不应放松你的观照与标记，相反地，你应该持续热忱、认真地观照每一种疼痛。之后，你将会亲身体验到，每一种痛在四或五个观照与标记后，变得愈来愈微弱。某类的痛会变得愈来愈弱，另一类的痛也变弱；有的痛，则会转移到其它地方。

当禅修者如此观见痛的变化性质之时，他会对观痛的练习，愈来愈感兴趣。〔总之，〕持续精勤修行，当「定」(samādhi)与「智」(ñāṇa)变得更锐利而强大时，禅修者将体验到疼痛随着每次的观照而变得更强烈。[13]

当痛达其顶点后，它通常会自行减弱。这时候，禅修者不应放松他的观照与标记的强度，他必须以同样的精进与准确度持续地观照。然后，禅修者将亲身体验：痛会随着每次的观照而减弱；痛会改变位置，在其它

地方出现。如此，禅修者会了悟到，痛也不是恒常的，它一直在变化，它会变强也会变弱。如此，禅修者便对疼痛的本质有了更多的了悟。

§1.2.2 观痛与坏灭智

这样地持续观照，当定与智变得更强有力，而达到「坏灭智」(bhaṅgañāṇa)的观智阶段时，禅修者会像是以肉眼亲见一样，清楚体验到，疼痛随着每一次的观照而完全地止灭，就像是骤然被拔除掉一般。

如此，当禅修者见到痛随着每次的观照而消失时，他了悟到：疼痛是无常的！现在，观察的心已能战胜疼痛。

随着定与智更加深化，「坏灭智」锐利的人们，能够在每一次观照时了知到，不仅



疼痛灭去，连能观的心也随之而灭去。

若是观智特别锐利的禅修者，他们会清楚地看见三阶段的灭去，也就是，当他观照且标记「痛」的时候，「痛」先灭去，然后「觉知痛的心」灭去，接着「观照疼痛的心」也灭去。[14]禅修者会亲自体验这些。

§1.2.3 观痛时见三共相

如此，禅修者在心中自然地了悟到，痛不是恒常不变的，感受痛的心也不是，观照痛的心也不是。这就是「无常」(anicca)。一连串的快速坏灭，像是一种折磨，也就是「苦」(dukkha)。这坏灭的现象，不受任何人控制，也无法避免，它有其自己的规律，即是「无我」(anatta)。如此，禅修者以智慧亲身了悟到「无常」等的真理。

当禅修者依其自心了悟到,「痛」是「无常的」、「苦的」、「无我的」(不受控制)之时，在他对无常、苦、无我的洞察，达到明晰、彻底且决定的时候,他将能证悟向来所期待的「圣法」。关于如何观察、标记「苦受」，以上的说明，已相当完整了。

§ 1.3 闻声时的观照与标记

在练习时，你可能会听到外面的声音，也可能会见到或嗅到什么。尤其是，你也许会听到诸如鸡、小鸟的叫声、敲敲打打的声音、人车的声音等等。当你听到这些声音时，你必须观照它们并标记:「听到、听到」。你应试着这么做，以便能够做到只是纯粹听到，也就是，你必须试着不让心跟随那些声音，不让心被对声音的想象给带走。你应注

 

意，让听到只是纯粹的听到，观察并标记「听到、听到」。[15]

当定与智变得强而有力时，若你观照并标记：「听到、听到」，那声音会变得不清晰，像是从远处传来似的，或像被带到远方，或像愈来愈接近、或变得沙哑不清楚。如果你有这些经验，那表示你已有能力观照能听的心。

以这个方式继续观照、标记，当你的定与智变得更强而有力时，你会发现，在观照、标记「听到、听到」之际，声音一个音节一个音节地消逝、灭去；能听(声音)的心识，也一个一个灭去；观照、标记的心也同样地灭去。观智锐利的禅修者，能够明确、清楚地体验这些现象。

在观照、标记声音时，尤为明显的是，声音一个音节一个音节地灭去，即使是初学者也可能会有这个体验。这些声音彼此不再相连结，它们一个音节一个音节地灭去。例如，当禅修者听到「先生」这个声音，观照并标记「听到、听到」，他会体验到「先」这个音节先个别地灭去，「生」这个音节随后也个别地灭去。如此，这些声音断断续续地被听到，以至于声音所表达的意思变得模糊不清、难以理解。此时，变得显著的，只是断断续续的声音之坏灭。

当你体验到声音的灭去，你将了悟到声音不是恒常的；当你体验到观照与标记的心也灭去时，你将了悟到能观照、标记的心也不是恒常的。如此，你将了悟，听到的声音与能观照的心都不是恒常的。这即是「无常」



(anicca)。[16]一连串迅速灭去的现象，则像是一种折磨，是苦(dukkha)。

如何能免除这些折磨、苦呢？没有办法可以停止或免除它们。这坏灭之苦有其自己的规律，它是不受控制的，是「无我的」。如此，在观照、标记「听到、听到」时，禅修者将能洞察无常、苦、无我的真理，并且证悟圣法。

§ 1.4 坐时观照，即修四念处

在坐禅时，观照、标记「上」、「下」、「坐」、「触」，这和「身」(kāya)有关，所以被说为是「身随观念处」。观照、标记「痛」、「麻」、「痒」，则和「受」(vedanā)有关，所以被称为「受随观念处」。观照、标记种种念头「分心」、「计划」、「想」等，和「心」

(citta)有关，所以被称作「心随观念处」。观照、标记「看到」、「听到」、「闻到」等，则和总称为「法」(dhamma)的身、心现象有关，所以被称为「法随观念处」。

如此，依据我们的恩师马哈希尊者所教导的方式练习坐禅之时，其中便已包括了身、受、心、法四个念处的修习。关于坐禅，以上的说明，已相当完整了。

 

贰. 行禅时的观照与标记

接着，要说明行禅时如何观照、标记。行禅时的观照、标记方式，可分为四种：[17]

(1) 观照时，一步做一个标记。

(2) 观照时，一步做两个标记。

(3) 观照时，一步做三个标记。

(4) 观照时，一步做六个标记。

§ 2.1 观照时，一步做一个标记

第一种方式，禅修者观照时，将〔左或右脚的〕步伐看成一个移动，标记作「左脚」或「右脚」。

当你观照、标记「左脚」时，你必须贴近且密集地观照，以便能够了知，从脚步的

开始到结束，整个逐渐向前移动的现象。你应试着尽可能地不去注意脚板的形态、外形。观照右脚的方式，也是如此。你必须贴近且密集地观照，以便能够了知从脚步的开始到结束，整个逐渐向前移动的现象之本质。你应试着尽可能地不去注意脚板的形态、外形。关于一步做一个标记，以上的说明，已相当完整了。

§2.2 观照时，一步做两个标记

以第二种方式观照时，将一个步伐标记为两个移动：「提起、放下」。当你观照、标记「提起」之时，你必须尽可能地专注于那一点一点逐渐上移的移动现象。你应试着尽可能地不去注意脚板的形态、外形。同样地，当你观照「放下」时，你应试着尽可能地不



去注意脚板的形态、外形，只是一心一意地密集地观照那一点一点逐渐下降的移动现象。[18]

脚板的形态、外形是「概念法」(paññatti)，概念法并不是毗婆舍那所要观照的所缘。「推动」、「移动」的现象，则是「真实法」(paramattha)，为「风大」(vāyo)。关于一步做两个标记，以上的说明，已相当完整了。

§ 2.3 观照时，一步做三个标记

第三种方式，观照时将一个步伐标记为三个移动：「提起、推出、放下」。当你观照、标记「提起」之时，你必须尽可能地贴近且密集地观照并标记，以便了知那逐渐上移的移动现象。当你观照、标记「推出」时，你

必须尽可能地贴近且密集地观照并标记，以便了知那逐渐向前的移动现象。同样地，当你观照「放下」时，你也必须尽可能地贴近且密集地观照并标记，以便了知那逐渐向下的移动现象。

如此贴近且密集地观照、标记时，你的观照与标记应保持在「(相续)当下」(santati paccuppanna)的「移动」上。你必须贴近且密集地观照，以便了知那移动现象的本质，亦即「真实法」(paramattha)。若你能够这样贴近且密集地观照，在你观照、标记「提起」时，你不仅会亲身经验到提起时一点一点逐渐上升的移动，也会经验到脚在上移时，变得愈来愈轻盈。

当你如此观照、标记「推出」时，你不仅会经验到推出时逐渐前移的移动，也会经



验到脚在前移时变得轻快。[19]同样的，当你如此观照、标记「放下」时，你不仅会经验到放脚时一点一点逐渐下移的移动，也会经验到脚在下降时变得愈来愈沉重。

禅修者在观照、标记「提起」时，经验到〔脚〕逐渐上提时的轻盈感；观照、标记「推出」时，经验到〔脚〕逐渐前移时的轻盈感；观照、标记「放下」时，经验到〔脚〕逐渐下移时的沉重感。这时，他会对自己的练习更加感到兴趣。这表示禅修者已开始体证「法」了。

经验不同移动〔即提起、推出之时〕的「轻盈感」，表示体验到了「火界」(tejo dhātu)的特性—冷、热的性质，以及与「风界」(vāyo dhātu)的特性—移动的性质。经验到〔脚〕下降移动的「沉重感」，表示体验到

「地界」 (pathavī dhātu)的特性—粗、硬的性质，以及「水界」(āpodhātu)的特性—流动、凝结的性质。经验这些现象时，表示禅修者开始体验「法」了。关于一步做三个标记，以上的说明，已相当完整。

§2.4 观照时，一步做六个标记

第四种方式是，观照时将一个步伐标记为六个移动：「提起开始、提起结束、推出开始、推出结束、放下开始、放下结束」。「提起开始」指唯有脚后根被提起而已，「提起结束」指脚指也已提起。「推出开始」指脚板开始推出。「推出结束」指脚板在下降之前的短暂静止阶段。「放下开始」指〔脚〕开始下降的阶段。「放下结束」指脚板接触到地面的时候。实际上，这只是把一步里的



三个移动[20]，个别标记出其「开始」与「结束」而已。

另一种方式，是观照时标记「想要提起、提起、想要推出、推出、想要放下、放下」。在这种标记的方式里，禅修者分别观照、标记了「名」(nāma)，即「想要…」的动机，以及「色」(rūpa)，如脚板的提起等等。

还有另一种方式是，观照时标记「提起、抬起、推出、放下、接触、压下」。当你观照、标记「提起」时，是仅仅后脚跟开始提起的阶段。「抬起」指整个脚板连同脚指被抬起。「推出」指把脚板推出的整个动作。「放下」指开始要把脚往下放。「接触」指脚板刚接触到地面。「压下」指将脚下压以便提起另一只脚。如此，你将标记六个移动「提起、抬起、推出、放下、接触、压下」。

许多禅修者藉由标记如上所述的六个移动,而培养出「定」(samādhi)与「智」(ñāṇa),他们的观照因而能得以进步,并能以非凡的方式体证「法」。关于一步做六个标记，以上的说明，已相当完整了。



参. 一般活动的观照与标记

「一般活动的观照」，指在坐禅、行禅的时间之外所做的观照。一般活动，包含你返回住所时所做的种种不起眼的动作，如开门、关门、整理床铺、换衣服、洗衣服、准备食物、用餐、喝水等等。这些动作也都要加以观照、标记。[21]

§ 3.1 用餐时的观照与标记

看到食物时，你必须观照、标记「看到、看到」。当你伸手拿食物时，要观照、标记「伸出、伸出」。当你碰触到食物时，观照、标记「接触、接触」。当你收集、整理食物时，观照、标记「整理、整理」。当你把食物取回到嘴边时，你要观照、标记「取回、取回」。当你低下头要用食时，要观照、标

记「弯下、弯下」。当你张开嘴巴时，要观照、标记「张开、张开」。当你把食物放到嘴里时，要观照、标记「放、放」。当你再次抬起头时，要观照、标记「抬、抬」。当你咀嚼食物时，要观照、标记「咀嚼、咀嚼」。当你觉察味道的时候，要观照、标记「知道、知道」。当你吞咽食物时，要观照、标记「吞、吞」。

以上的教导，符合我们的恩师马哈希尊者所教导的在进餐时所做的观照方式。这些教导，是针对那些重视自己的修行，且恭敬、密集而毫无间断地持续修行的禅修者而说的。

在修习之初，你可能无法观照、标记到所有的动作，乃至会忘记去观照大部分的动作，但是不必因此感到灰心气馁。以后，当

 

你的定与智变得成熟时，你将能够观照、标记所有的动作。

在修习之初，你应先试着专注那些对你而言最为显著的动作，将它当作主要的所缘。什么是对你而言最为显著的动作？譬如，若伸手的动作最显著可知，你就应该试着去观照、标记「伸出、伸出」，而无任何的遗漏与忘失；如果低头的动作最显著，那就应观照、标记「低头、低头」，而无任何的遗漏与忘失；[22]如果咀嚼是最显著的动作，那就应观照、标记「咀嚼、咀嚼」，而无任何的遗漏与忘失。如此，你必须观照、标记至少一个显著的动作，将之当作主要的所缘，而无任何的遗漏与忘失。

一旦你可以如此让心紧密且准确地专注在一个所缘，并藉此培养出定力时，你将

能专注观照其它的动作，并培养出更深的定与智。种种的毗婆舍那智慧将因此而展开，而禅修者甚至能在进餐时证悟圣法。

用餐时，咀嚼的动作是尤为显著的。我们的恩师马哈希尊者曾经说过，在咀嚼时，上、下颚之中，仅下颚在移动。这下颚的移动，实际上就是我们所说的「嚼」。

如果你对下颚逐渐移动的过程，观照、标记得好，并培养出定力，你将会发现对咀嚼动作的观照、标记会进行得特别地好。从咀嚼的动作开始，接着你将能够观照、标记进食中所有的动作。关于如何观照进餐时的一般活动，以上的说明，已相当完整了。

§3.2 观照、标记坐下的过程

应观照的一般活动，也包含「坐」、「站」、

 

「屈」、「伸」等动作。对具备了某程度的定与智的禅修者而言，当他正要坐下时，「想要坐下的动机」会相当显著。因此，禅修者必须观照这个「动机」、「意欲」，[23]标记「想坐下、想坐下」。然后，当坐下的动作进行时，必须观照、标记「坐下、坐下」。

当你观照、标记「坐下」时，试着尽可能地不要去注意头、身体、脚等等的形状。你应尽可能地贴近且密集地观照、标记那逐渐一点一点下降的移动现象，如此观照能使你的心精确地落在当下逐渐下移的动作。

你应非常贴近且密集地观照，以便能够了知移动的真实性质(paramattha 真实法)。当你观照、标记「坐下、坐下」时，若你能贴近且紧密地观照、标记，且让你的观照心准确地落在「相续现在」〔即，当下〕的移

动时，你将清楚地知道，身体下移时，你不仅觉知那逐渐下降的移动，也将感受到身体变得愈来愈沉重。

§3.3 观照、标记起身的过程

当你要结束坐禅，打算起身站起来的时候，若你很有正念，「想要起身」的动机会先变得显著。你必须观照、标记这个动机：「想要起身、想要起身」。这想要起身的动机，会使推动身体的「风界」(vāyo dhātu)开始运转。在你向前屈身，累积力气要起身之际，你必须观照、标记「使力、使力」。接着，当你将手伸向旁边做为支撑时，你必须观照、标记「支撑、支撑」。

当身体充满力气时，它会逐渐地向上升。[24]这个上升的动作，在缅语的词汇里

 

称为「起身」或「起立」。我们观照、标记它作「起身、起身」。不过，语词也仅是「概念法」(paññatti)。我们要清楚了知的，是一点一点逐渐上升的移动现象。同样的，我们必须密集且准确地观照，并做标记，以便让心能够保持在「当下」逐渐上升的动作。

当你如此贴近、密集且准确地观照，而能让心保持在「当下」，并了知「真实法」之时，在观照、标记「起身、起身」之际，当身体上升时，除了了知逐渐上升的移动之外，你也将亲身体验到上升时的轻盈感觉。

如此，当你观照、标记「坐下、坐下」时，你将亲自体验到沉重的感觉与逐渐下降的移动；当你观照、标记「起身、起身」时，你将亲自体验到轻盈的感觉与逐渐上升的移动。如此，体验到〔身体〕上升时的轻盈

感觉，表示你观见「火界」与「风界」的特质；体验到〔身体〕下降时的沉重感觉，表示你观见「地界」与「水界」的特质。

§ 3.4 见生灭

箴言：「见自相已，方见生灭。」

了知某一〔移动〕现象的特质之后，才会了知所谓的生(udaya)、灭(vaya)，亦即，[25]观见每个移动刹那刹那地生起又灭去。一个移动生起、灭去，接着，另一个移动也生起、灭去，然后另一个移动又生起、灭去，如此生灭不断。清楚地见到生与灭，即是见到「有为相」(saṅkhata-lakkhaṇa)(一切身、心现象皆具有这「依缘而起」或「合会而成」的性质)。

如此见生灭之后，持续不懈地观照、标



记，定与智会变得更强而有力。接着，你将发现「生起」的现象不再那么明显，只有「灭去」的现象是显著的。当更清楚地体验「灭」的现象时，禅修者会了悟到，身体的移动无一是恒常的。当禅修者清楚地看见观照的心也灭去，他将了悟到能观的心也不是恒常的，无论是「名法」(nāma)或「色法」(rūpa)皆是「无常的」(anicca)。

一连串快速的灭去现象，像是一种「折磨」、「苦」(dukkha)。我们无法阻止、避免这灭去的现象与苦，它们自行发生，不受任何人控制，是「无我的」(anatta)。当了知无常、苦、无我的观智，发展至非常明晰、彻底且具决定性时，禅修者将能证得一直以来所希求的圣法。

如此，在观照、标记「坐下」、「起身」

时，禅修者将了悟到三种名为「共相」(sāmañña-lakkhaṇa)的共同性质：「无常」、「苦」及「无我」。当禅修者对三共相的了知，变得明晰、彻底且具决定性时，他将能证得一直以来所希求的圣法。[26]

§3.5 观照、标记弯曲与伸直

一般活动的观照，也包含对肢体的弯曲与伸直的观照。当你弯曲手臂时，若你很有正念，「想要弯曲」的动机会先变得显著。就此，你必须观照、标记「想弯曲、想弯曲」。之后，你应尽可能地贴近且仔细地观照、标记「弯曲、弯曲」，以便了知弯曲时，弯曲动作里逐渐移动的现象。禅修者在此也将能亲身体验到手臂向上移动时的轻盈感觉。

同样的，当想要将弯曲后的手臂再伸直



之时，「想要伸直」的动机会先变得显著。就此，你必须观照、标记这个动机：「想伸直、想伸直」。实际将手臂伸直时，你必须观照、标记「伸直、伸直」。如此，手臂伸开移动的现象，在缅语中我们称为「伸直」。当你观照、标记「伸直、伸直」时，你将亲身经验手臂下移时的沉重感觉。

这轻盈感与沉重感的特质，皆被称为「自相」(sabhāva-lakkhaṇa，个别身、心现象所独有的特质)。

箴言：「见自相已，方见生灭。」

如此持续地观照、标记，禅修者将体验到移动时的轻盈与沉重感生起后又灭去。如此对生、灭的了知，即是在了知「有为相」(「依缘而起」或「合会而成」的性质)。[27]

之后，当禅修者证得「坏灭智」，观见

坏灭或说灭去的现象时，他了悟到：弯曲的动作不是恒常的，观照弯曲动作的能观之心也不是恒常的；伸直的动作不是恒常的，观照伸直动作的能观之心也不是恒常的。

如此，就在弯曲、伸直手臂的时候，禅修者能对三共相「无常」、「苦」及「无我」，有明晰、彻底且具决定性的了知，并循此而证得一直以来所希求的圣法。

愿你们听闻了今日包含三部分的「毗婆舍那实修教学」之后，能够如所听闻到的那样，精勤修习、实践，并愿你们能够安乐地、快速地证得向来所希求的「圣法」以及「涅盘」(一切苦的止息)。

〔此时〕禅修者说：愿我们具足长老的祝福。

善哉！善哉！善哉！ [28]



应谨记的座右铭

☼ 于概念法所缘，观其常恒不变，这是奢摩他的修行。

☼ 于真实法所缘，观其无常，这是毗婆舍那的修行。

☼ 只有在身、心现象生起的当下，观照它们，方能了知它们的「自相」。

☼ 了知「自相」后，才能见到生、灭。

☼ 必须清楚地观察到，生起的一切身、心现象，必然会坏灭、消逝。

☼ 了知坏灭时，将清楚地见到无常。

☼ 见到无常时，苦变得明显。

☼ 苦变明显时，便见无我。

☼ 见无我时，将能证得涅盘。

修习毗婆舍那的方法



班迪达西亚多

(Sayādaw U Paṇḍtābhivaṃsa, 1921-)

 

修习毗婆舍那的方法[2]

班迪达西亚多 着

达马聂久 编

1. 什么地方最适合禅修？

佛陀建议森林里的树下或者是任何安静的地方，都是极适合禅修的地方。

2. 禅坐时应怎样坐？

禅修者应宁静、安详地盘腿而坐。

3. 背有问题的人怎么坐？

如果盘坐很困难的话，也可用其它坐姿。有背痛问题的人，可以使用椅子。不管怎样，背要挺直，和地面成直角，但不要太

---

[2] 中譯本由溫宗堃、何孟玲譯自 Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa, compiled by Tharmanay Kyaw, 'The Way to Practice Vipassana Meditation', Yangon: Paṇḍitārāma.。(原稿得自 http://web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita3.htm)

过僵硬。

4. 为什么要坐得挺直？

坐直的原因很容易了解。弯曲驼背的话，很快就会引起疼痛。再者，不藉外物而保持挺直的这一种身精进，能够为你的禅修实践带来力量。

5. 为何选择姿势很重要？

若要有安详的心，我们必须先确定身是平静的。所以，选一个能让我们长时，保持舒适的姿势是重要的。

6. 坐定后，应做什么？

闭上眼睛，把注意力放在腹部。不要强迫、控制你的呼吸，应正常地、自然地呼吸，不刻意放慢、也不刻意加快。



7. 呼吸时，你会察觉到什么？

吸气——腹部上升时，或吐气——腹部下降时，你会察觉到某些感受。

8. 该如何让观照更加准确?

确定你的心注意着腹部上升及下降的整个过程，如此便能让观照更加准确。观照腹部上升的移动过程里所包含的一切感受；亦即，观照它的开始、持续的过程，乃至它的结束。然后观照腹部下降的移动过程中所包含的一切感受；亦即，观照它的开始、持续过程，乃至它的结束。

我们说腹部的上升、下降有开始、中段，以及结束，这是为表明：你的正念应该持续且彻底，而非要你刻意把这些过程分成三段。总之，你应该观照每个移动，从其开始直到结束。应注意的是，不应用过度聚焦的

心盯着这些感受，尤其不要想找出腹部移动是如何开始与结束的。

9. 为何在禅修中，精进和准确观照都很重要？

精进和准确观照都重要，如此心才会直接、有力地接触到那些感受。

10. 有助于精准观照的方法是什么？

有助于精准观照的方法是，对所觉知的对象(感受)在心中作一个「标记」，在心中轻柔地默念出该「感受」的名称，例如：「起、起…伏、伏」。

11. 当心散乱，开始胡思乱想时，你应怎么做？

这个时候，要观照那散乱的心！觉察自己正在乱想。



12. 如何净化妄想的心？

标记那个想心，在心中默念：「想、想」，〔待妄想结束〕之后再回去观照腹部的起伏。

13.注意力有可能一直完全专注在腹部起伏吗？

虽然努力这么做，但是没有人可以永远地让注意力完全地专注在腹部起伏。其它的所缘必然会出现，变得显著。因此，应观照的范围，含盖我们所有的经验：所见、所听、所嗅、所尝、身体的触觉，以及心里的念头——如想象的影相，或者种种情绪。不论哪一个所缘出现，你都应该立刻直接观照它们，并在心中作一个轻柔的标记。

14. 什么是坐禅的基本原则？如果其它的

所缘碰触了心，把心引离原来的腹部起伏，我们该怎么做？

坐禅期间，如果另一个所缘，强力地触击我们的心，而把心引离了腹部起伏，那么，我们就必须观照这个所缘。举例来说，如果坐禅期间，出现了巨大的声音，此时，应有意识地立即把注意力导向那个声音。直接觉知那声音，并轻柔、简洁地在心中做个标记，默念：「听、听」。 当声音消逝，不再显著时，再回到腹部起伏。这是坐禅时的基本原则。

15. 什么是最好的标记方式？

不需使用复杂的语言。简单的用词最好。若是眼门、耳门、舌门，只要分别标记：「看、看」，「听、听」，「尝、尝」。



16 标记身体上触觉的方式有哪些？

对于身体的触觉，我们可选择能略为清楚描述所缘的语词，像是「暖」、「紧」、「硬」或「移动」。

17. 该如何标记念头？

念头有许多种，但实际上，它们可归为几个明显的类别，如「思考」、「想象」、「回忆」、「计划」及「影相」。

18. 标记的目的是什么？

运用「标记」的技巧时，你的目的不是为了要善于用词。「标记」是为了能帮助我们清楚地觉察经验的真实本质，而不会沉陷在其内容之中。它让我们的心获得力量与专注。

19. 禅修时我们寻求什么样的觉照力？为

什么？

我们寻求的，是一种对身、心现象深入、清晰且精确的觉照力。这种直接的觉察力，能让我们看清生命的实相，看清身、心现象的真实本质。

20. 坐禅一小时后，我们的禅修就结束了吗？

禅修不需要在坐禅一小时后就结束，我们可以终日持续处在禅修的状态中。

21. 禅修者应怎样从坐禅的姿势起立？

从坐禅的姿势起立时，你必须仔细地观照：先是想张开眼的动机——「动机、动机…张开、张开…」，体验「动机」的整个过程，并觉察开张眼睛时的感受。从变换姿势的整个过程一直到站立，开始行走，都应运用全



分的观照力，持续仔细且精确地观照。

22. 一整天里，除了坐禅和行禅以外，禅修者尚需观照什么？

在一整天里，你尚应观照并且标记所有其它的活动，如伸直、弯曲手臂，拿取汤匙，穿着衣服、刷牙、关门、开门、闭上眼、进食等等。这些活动，都应仔细的观照，并在心中作轻柔的标记。

23. 一整天当中，是否有什么时间，是禅修者可以放松正念的时候？

除了睡眠几个小时以外，在其余所有的醒觉时间，你皆应试着保持续不断的正念。

24. 要终日保有持续的正念，似乎是很辛苦的工作。

其实，这并非是件很辛苦的工作 ，不

过是坐禅、行禅，并单纯地观照着一切生起的现象而已。

25. 密集禅修的一般作息状况是怎样的呢？

密集禅修时，通常是行禅与坐禅交替进行，分别各进行约相等的时间，行禅后坐禅，坐禅后行禅，如此交替进行一整天。

26. 每次行禅的时间该多久？

标准的时间是一个小时，但是，四十五分钟也可以。

27. 禅修者该选择多长的行禅走道？

就行禅的走道而言，禅修者应选择长度约二十步长的走道，缓慢地来、回行禅。

28. 行禅对日常生活有帮助吗？



有的，坐禅之前先行禅一小段时间，如十分钟，能帮助我们的心更加专注。

除了这个利益之外，在日常生活身体活动的期间，行禅所训练出的觉照力，对我们是非常有用的。

29. 透过行禅培养出的心，有什么特质？

行禅能培出平衡且精准的觉照力，以及持久的定力。

30. 行禅时能见到深奥的法吗？

行禅时，可以见到非常深奥的法，禅修者甚至会在行禅的过程中证悟！

31. 若坐禅前未事先行禅，这样会有什么坏处？

若坐禅之前未事先行禅，禅修者在坐禅时，就会像是电池老旧的车子，将有一段时

间难以启动正念的引擎。

32. 行禅时，我们要观照些什么？

行禅时，注意行走的过程。

33. 走较快的时候，应如何作标记？应把注意力放在哪里？

若你走得相当快，应观照并标记脚的移动，「左、右、左、右」，用注意力跟随着整个脚部的感觉。

34. 走较慢时，应如何作标记？

若你走得较慢，观照并标记每一步脚掌的「提起」、「移动」及「放下」。

35. 无论走快或走慢，应把心放在哪里？

无论快、慢，你都必须把心放在行走的感觉上。

 

36. 行禅时，到达走道的两端时，应做什么？

要观照停在走道终端时所发生的现象，无论是站着不动、转身、或再次开始行走。

37. 要用眼睛看着脚吗？

除非因地上有障碍物而需要特别留意，否则不要用眼看着你的脚。试着观照脚部的感觉时，在心中保留脚的影相是没有帮助的。你须专注在感觉本身，而它们并非是影相。

38. 观照行走的感觉时，会发现什么？

就许多人而言，当他们能够纯粹的觉知「轻快」、「推动」、「冷」、「暖」等身体现象时，这便是个有趣的发现。

39. 通常应如何标记行走的过程？

我们通常把行走的过程分为三阶段的移动：脚的提起、移动及放下。

40. 怎样让觉照更加精确？

为了帮助我们能精确地观照，我们把脚部移动的过程清楚地分段，在每个移动过程的开始作个轻柔的标记，并且确定我们的觉察力，清楚且有力地跟随着脚部移动的过程，直到它结束。

另一个重点是，在脚开始往下移动的刹那，立刻标记脚部放下的移动过程。

41. 在禅修中，世俗概念的知识，是否重要？

以「脚的提起」为例，我们知道它的世俗称谓，但是在禅修中，重要的是，穿透这世俗概念去了知整个提起过程的本质：从想



提起的动机开始，持续整个提起的过程之中所包含的种种身受。

42. 如果用以觉知「提起」过程的精进力，太过或不足，会如何？

　　觉知脚部提起的精进力，若太过的话，观照就会越过那些感受；精进力不足的话，就无法到达所缘。

43. 若精进力平衡的话，会怎样？

　　精确的瞄准目标，有助我们平衡精进力。当精进力平衡，而瞄准精确时，正念就能稳固地建立在所缘之上。

44. 若要长养定力，心需有什么样的要素？

　　精进、准确、正念三个要素需现前，才能培养出定力。

45. 什么是定?

定是心的统整，心的一境性。其特质是令心远离散乱。

46. 愈贴近脚部提起的过程，我们会观察到什么?

当我们的心愈贴近脚部提起的过程，我们会观察到，提起的过程像是一列缓缓走过马路的蚂蚁。从远处看，那行列像是静止的，但近一点看，那行列就会开始摇晃、摆动。

47. 若更贴近，将会见到什么?

若更贴近，那行列会分成一只一只单独的蚂蚁，我们会知道当初的「行列」只是个幻觉。这时，我们能正确了知，蚂蚁的行列，只是蚂蚁一只接着一只相续不断而已。

48. 什么是「智」?



「智」是一种心所。当我们正确地观察，如观察「脚的提起」，从其开始到结束，名为「智」的心所或心理特质就愈接近所观察的目标。「智」愈接近，就愈能看清楚脚提起过程的真实本质。

49. 什么是「智次第」？

这是人类心灵的一个奇妙事实，也就是，当「智」藉由「毗婆舍那修行」，或说「内观修行」而生起及深化之时，真理的某些面向，就会开始依循固定的次序，向禅修者显现。这个次第称为「智次第」。

50. 禅修者所体验的第一个阶智是什么？

禅修者所体验的第一个智是，直观地了知——非藉由理智或推理——脚提起的过程等等，乃由心理现象与身体现象所构成。

这身体现象——「色法」，与心理现象——「名法」彼此相关，但却截然不同。

51. 智次第中的第二智是什么？

禅修者开始看到整串的心理现象与身体感受，了知名、色两者之间的关系。禅修者极清晰且直接地了知：想举脚的动机，引发「移动」的身体现象，这是「名」引生「色」。禅修者也了知强烈的热的感受，产生想要把行禅的地方换到有遮蔽的地方，这是「色」引生「名」。对因果的了知，有许多的方式；当此智生起时，生命就显得比以往单纯许多。我们的生命不过是身、心因果的相续而已。这是智次第的第二阶智。

52. 下一个阶智是什么？

当定力愈强，我们会有更深的了悟。例



如了知举脚的过程是无常、无我，一个接一个以极快的速度生起又消失。这是专注的觉照力能直接了知的下一个观智内容。在这些现象的背后，没有「人」存在，身心现象依据缘起法则，生起又消失。「移动」、「坚实」的幻觉，就像电影一样。就一般人的认知而言，电影充满着种种人物与物体，像极了真正的世界。但是，如果把电影放慢，我们会发现，它实际上是由个别、静止的电影画面所组成。

禅修者小参引导



禅修者小参引导[3]

尽管禅师教导了禅修方法，有些禅修者仍然无法正确地练习，而且小参时无法向禅师报告他们的修习历程。虽然有一些禅修者可以练习得很顺利，但却不能完整地描述自身修习的历程。因此，这段开示是为了帮助禅修者能有条不紊地向禅师报告：他们在禅修过程中如何进行练习，又观察到什么现象和体验。

就禅修方法而言，马哈希大师（Mahāsi Sayādaw, 1904-1982）曾为初学禅修者，录制一段简要开示。一开始就是谈正念禅修

[3] 《禪修者小參引導》(Guidance for Yogi at Inverview by Sayādaw U Paṇḍita)乃由大越法師、潘宗銘、溫宗堃根據如來禪修中心（Tathagata Meditation Center）之網路版所譯。此中譯本對原英文本的英文、巴利文誤植，做了修正。

（satipaṭṭhāna）的基本目标，也就是腹部的上升与下降。

根据佛典的解释，我们是由不断生灭的名色法（身心现象）所组成。禅修者应该能透过正念，在六根门体验生灭过程。例如，眼睛与视觉景象都是色法（物质现象），眼识则是名法（心理现象）。同样地，耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、心理活动及手臂曲伸、转身、弯腰或步行等身体动作，也都是名色现象。马哈希大师教导禅修者要在各种目标——即使是微不足道的目标——变得明显时，贴近去观察它们。

即使马哈希大师的教导已经非常明白易懂，然而禅修者实际操作时还是会遇到一些困难。为了帮助禅修者克服这些困难，禅修中心的禅师们为初学者说明，该如何观察

 

基本目标——腹部的上升与下降，以及如何在其它目标如杂念、感受、景象、声音等出现时，加以观察。然而，一些初学者仍无法恰当地练习，也不能够清楚地报告他们的修习历程。为了克服这些困难，禅师们设计了下列方便记忆、有助理解的箴言。

箴言一

> 报告你怎么观察基本目标，又经验到什么感受。

禅修者在坐禅练习时，应如实心系的基本目标，是呼吸时的腹部上升与下降。如果缺乏其它显著的目标，禅修者应该持续地观察基本目标。〔如果其它显著的目标出现〕，应该观察其它目标，直到其灭去后，再回到基本目标上。

禅修者必须能够报告，他如何观察腹部上升移动的整个过程。一吸气时，腹部便上升，继续吸气时，腹部会持续上升。吸气结束时，腹部上升动作结束。

观察腹部的上升动作时，应该经历、了知整个移动过程。经典说：sabba-kāya-paṭisaṁvedī〔了知一切身〕，这是指应该尽可能持续地（没有中断地）观察整个腹部上升移动过程中所包含的色法。

应该把注意观察的心专注在腹部的上升移动过程，包含其开始到结束的所有步骤。初学者刚开始可能没有办法观察到移动过程中所有的步骤，不过他应该想办法努力达到这个目标。我们鼓励禅修者如此努力练习，以确保心对目标有认真充足的专注力。

 

禅修者应该要能够报告：自己是否有足够的专注力能够观察目标；能观察的心是否和目标同时生起；是否有能力观察整个腹部移动的连续阶段。如果他能够观察到目标，那么他「观见」什么？也就是说，他体验了什么？他不应该报告其它（不相关）的事，应该要能够（准确地）描述，观察到的目标及（实际）经验到的腹部上升移动。

在此禅修练习方法中有两个要素：一是所注意的目标；二是对目标的觉察。禅修者基于这两个要素，才能够描述他「观见」或经历什么。

在此，就基本目标而言，禅修者必须要能报告，觉察力与目标（腹部的上升）的移动是否同步。如果是，禅修者「观见」（觉

察到）什么？是腹部本身？上升移动的形态？或是腹部上升时的绷紧与移动？

身体目标的三个面向

当禅修者观察腹部上升这个目标时，他可能看见或经验到下列这三个面向中的一个：

. 形状（saṇṭhāna/santhāna）
. 移动的形态（ākāra）
. 本质（sabhāva）

禅修者观察腹部的上升时，腹部的形状也许会变得很明显。或者他可能会看到腹部的移动形态——腹部从扁平的状态逐渐膨胀，然后膨胀停止，开始收缩。在「观见」目标的本质之前，他可能会先观察到这两个面向。

事实上「观见」腹部的形状与移动形态，并不是毗婆舍那。禅修者必须超越目标的形状与移动形态，「观见」目标的本质，也就是，腹部上升时出现的绷紧和移动的感觉。禅修者如果专注地观察目标，就会「观见」这些本质。他要在小参时描述这些本质。但是，他必须向禅师报告他自身真正的经历，而不是他自认为所看见的。

禅修者也要能够观察、「观见」腹部下降的过程，并且清楚描述他的体验。行禅时也是要如此。当脚提起时，他是否可以同步地观察到脚步逐渐提起——从开始到结束的动作？如果他可以这么做，他「观见」什么？他「观见」到脚或脚提起的形态？感觉到脚变轻且往上升，或者脚变紧且有被推动的感觉？

他应该依自身经验来报告三个面向中的任一个面向。当他（在跨步的过程中）把脚推向前时，他的心是否同步在观察脚的移动？在此同时他「观见」到什么？他「观见」到脚，或脚往前推的形态？或某些本质，例如感觉脚被从后方推移，或由前方拉动。同样地，放下脚时，他是否能够观察或注意到脚逐渐放下——从开始到碰触地板的动作？他观见到脚，或脚放下的形态？或是观见到一些本质，例如脚变轻、变柔软？

观察其它禅修目标——例如手臂弯曲、伸直，转身或弯腰，改采坐姿或站姿之时，也是要如此报告三个面向。针对这些现象，禅修者是否能够同步观察这从开始到结束的整个现象？对禅修者而言，很重要的是将

自己的报告限定在禅修目标的这三个面向，不要报告杂乱的琐事。

名色法的三种特质

禅修者应该了解名/色（精神/物质）现象的三种特质：

. 自性相（sabhāva-lakkhaṇa）
. 有为相（saṅkhata-lakkhaṇa）
. 共相（sāmañña-lakkhaṇa）

(1) 自性相（sabhāva-lakkhaṇa）

自性相是指名色（精神与物质）的个别性质。以 28 种色法而言，例如硬或软属于地界（paṭhavī dhātu），而不属于其它的界。热或冷是火界（tejo dhātu）的特性。黏或流动是水界（āpo dhātu）的特性。绷紧、压力或移动是风界（vāyo dhātu）的特性。就名

法而言，心的特质是识知目标。在 52 个心所之中，触（phassa）的特性是让心接触目标。受（vedanā）的特性是感受目标。

(2) 有为相（saṅkhata-lakkhaṇa）

所有名色法的自性相都会历经三个阶段：生（uppāda）、住（ṭhiti）、灭（bhaṅga）。生（uppāda）表示现象的生起。住（ṭhiti）指持续一段期间。灭（bhaṅga）则是消灭。这三个阶段称作有为相（saṅkhata-lakkhaṇa）。

(3) 共相（sāmañña-lakkhaṇa）

名色法的第三个特质称为共相（sāmañña-lakkhaṇa），亦即无常、苦、无我。巴利文称这三个共相为 anicca-lakkhaṇa、dukkhalakkhaṇa、anattalakkhaṇa。

 

这些特性是每个因条件生起的名色法所共同拥有，因此被称作共相（sāmañña-lakkhaṇa）。

禅修的练习，最终是为了体悟名色法三个特质中的共相。我们应该如何精进，才能体悟到现象的特性？我们应该在名色法出现时立刻观察它们，此外没有其它别方法，只有在那样，我们才能体悟它们的特性。

当禅修者吸气时，腹部上升。在吸气前，腹部并没有任何的上升。禅修者的心应该继续观察腹部上升——从开始到结束的整个移动过程。只有在那时，禅修者才能「观见」到腹部上升的真实本质。什么是真实本质（特质）？随着吸气，风便往内。什么是风呢？风界有绷紧、压力或移动的特质。这就是禅修者所「观见」到的风界的真实本质。

只有在它一出现、持续以及消失之前，加以观察，禅修者才有机会「观见」它的真实本质。否则，甚至连形状或形态都没法看到，更别说是真正的特性。持续专注在禅修目标，也就是腹部的上升与下降，禅修者的专注力将可以逐渐增强。

当禅修者的专注力变强时，他将不再「观见」到腹部的形状或上升/下降的形态。他的观察力将超越形状与形态，直接观见到目标的自性相，例如，腹部移动所包含的绷紧、压力和移动。

呼气时，他将感到腹部绷紧的减弱；且在呼气结束时，腹部下降移动也跟着结束。观察行禅中的动作——脚步提起、推前、放下、落至地面——时，他也会有同样的体验。

 

禅师不会告诉禅修者他将会「观见」什么，只会引导他怎么去做观察。就好像我们做算数的加法练习一样。老师不会给你答案，但他会教你如何把答案计算出来。

相同的指导原则也应用在观察身体的其它动作、感受和心念。所有这一切，应该在它们出现的瞬间就被观察到，如此才保证能「观见」它们的真实本质。我们已经说明了第一个箴言。现象一出现就被观察到时，它们的真实特性便会显现。一旦与目标同步的专注觉察力捕捉住名色法的「自性相」，名色法的「有为相」与「共相」自然就会显现。

箴言二

> 只有「观见」现象的自性（sabhāva）时，现象的有为性（saṅkhata）才会

显现，也就是说，将会依序地「观见」现象的生起、持续和消失。

箴言三

只有当有为性（saṅkhata）出现时，共有性（sāmañña）才会被「观见」。

箴言四

「观见」共有性（sāmañña）时，观智（vipassanāñāṇa）才会生起。

观智生起后，观智的洞察力会渐渐成熟，构成那被称为 pubbabhāga-magga-ñāna 的前分道智。之后才会出现圣道智（ariya-magga-ñāna）。禅修者藉由此圣道智，将能够体悟名色法（苦）的止息，证得涅盘（Nibbāna）。

须重复再说一遍，在小参时，禅修者应该描述他实际「见到」的事物，而不是他认为自己「见到」的事物。只有自己「见到」的，才是自己的智慧；认为自己见到的，并不算数，这顶多是借来的（二手的）智慧，也与所观察到的现象之本质、特性不一致。

箴言五

> 所有观察、了知到的念头，都应该报告。

当禅修者坐禅，观察或注意基本目标时（腹部的上下活动），可能生起各种的念头。这是不受控制的心所具有的自然特质。心倾向到处游移，离开基本目标，并制造种种的念头，有些念头是善的（kusala），有些则不是。那么禅修者应该怎么做呢？只需要观照任何出现在心里的现象。你能不能这样做

呢？你应该能。如果你这样做，这些念头是持续，或被制止，或完全消失？或者你的注意力又回到基本目标上？你要报告所有与这几点有关的事情。

箴言六

禅修初学者专注基本目标时，一开始〔苦〕受还没有出现。但是，可能会有种种念头生起。此时，初学者没有能力观照所有出现的念头。为了去减少这些（散乱的）念头，初学者应该让注意力尽可能的贴近、专注在基本目标上。

不过当初学者坐禅经过了 5 分钟、10 钟分或 15 分钟后，身体会有一些不舒服的感受，这些也会影响到心。苦受生起时，应加以观照。报告时最好是用日常惯用的语言

 

描述，例如「痒」、「痛」、「麻或刺痛」等等。不要用佛典术语说成 vedanā（受）。这些自发出现的苦受，应该用之前提过的方法加以观照，看它是在增强，减弱，持续，或者消失。

所以，第六箴言是：

> 所有的感受皆应观察、了知，并在小参时报告。

箴言七

再者，还有什么现象应该被观照、了知？包括看到的景象，听到的声音，闻到的气味，尝到的食物。还有种种的心理状态，如喜欢、讨厌、昏沈、懒惰、分心、焦虑、怀疑、回想、正知、注意、满足、高兴、轻安、宁静与禅修的舒适感等等。

佛陀总称上述这些为「法所缘」（dhamm-ārammaṇa）。假设喜欢之心生起，也观察到了。接着发生什么？可能喜欢之后跟随有贪爱生起。这现象，禅修者应该要报告。再举个例子，禅修者正处于昏沈、懒惰及无力的状态。当他观照了心的这些状态后，又有掉举出现。这些现象，依序地观照后，又生起了什么其它现象。总之，不论任何法所缘在何时生起，都应该加以观照。

总而言之，念处内观禅修（satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā）有四种观照的目标：

. -身体的活动
. -感受或感觉
. 心识的活动
. -其它心理状态

在内观禅修中，会持续不断的进行三件事：

．现象出现

．观照正发生的现象

．有所发现、了悟

第七个箴言要求禅修者了知发生的每一个现象，第二与第三项是禅修者应关注的事。对于（包含在上述四类观照目标里的）每一个禅修目标，很重要的是了解上述的三件事。禅修者〔特别〕要关心是其中第二件事，也就是-观察或观照在自己身上发生的现象。第七个箴言这么说：

> 所有出现的，被观察到的，被了知、「见到」的，都应该彻底了知，并且在小参时报告。

正念禅修方法：含「毗婆舍那实修教学 」、「修习毗婆舍那的方法」、「禅修者小参引导」

原作者：沙达马然希西亚多 (Saddhammaraṃsi Sayādaw)/ 班迪达西亚多 (Paṇḍita Sayādaw)

英译者：凯玛南荻 (Daw Khemānandi)/ 编者：达马聂久 (Tharmanay Kyaw)

中译者：大越法师、潘宗铭、温宗堃、何孟玲

发行者：庆安正念推广中心

助印者：温水聚、游美恋

印　刷：世和印制有限公司

公元 2012 年 5 月

非賣品

For free distribution only